

Hiperconexión, el vampiro del siglo XXI



Términos como *vamping* —del inglés *vampire* y *texting*— o *phombie* —combinación de *phone* y *zombie*— identifican a las personas que permanecen conectadas a sus dispositivos electrónicos a altas horas de la noche. Además de mermar su descanso, el insomnio tecnológico pone en riesgo su salud.

INTERMINABLES jornadas de trabajo, atascos de tráfico, agendas semanales estresantes... Solo el ocaso nos libra de esa vorágine y nos invita a volver a casa para reponer fuerzas. Entonces llega la hora de ir a dormir, pero ¿estamos preparados? Con frecuencia, atrás quedan los días en los que toda la familia cenaba alrededor de una mesa sin distracciones tecnológicas: sin envíos de WhatsApp a los amigos, sin contestar correos electrónicos profesionales y sin el ruido de fondo de una televisión que permanecerá encendida hasta bien entrada la madrugada, para «atracarnos» con varios capítulos de la última serie en Netflix. La sociedad ha cambiado, y nuestra calidad de sueño con ella.

Durante muchos años se creyó que el sueño era un fenómeno pasivo en el que nada ocurría, e incluso algunos lo consideraban una «pérdida de tiempo». Sin embargo, hoy día sabemos que el sueño posibilita múltiples cambios fisiológicos que nos ayudan a reparar tejidos, a consolidar nuestra memoria y a tener, en definitiva, mejor salud.

Nuestro reloj interno —el núcleo supraquiasmático, localizado en la base del cerebro— regula los ciclos de sueño-vigilia, conocidos como ritmos circadianos. Tras un periodo prolongado de vigilia sentimos el impulso de dormir gracias a que este reloj, guiado por nuestra exposición a la luz, inter-

preta que es de noche y activa la producción de melatonina, principal hormona del sueño.

Tener la costumbre de utilizar las tecnologías digitales en la oscuridad de la noche bloquea este mecanismo natural debido a la luz azul de onda corta que emiten las pantallas de las tabletas y los móviles. En ese momento nuestro cerebro inhibe la secreción de melatonina y se ocasiona el fenómeno conocido como *vamping* o *insomnio tecnológico*. Lo practican sobre todo adolescentes y jóvenes que continúan conectados hasta altas horas.

Esta es solo una de las razones por las que nuestra calidad de sueño ha empeorado en las últimas décadas, con sustanciales consecuencias. Muchos estudios científicos han demostrado que reducir las horas de descanso tiene efectos negativos en nuestra salud: aumenta el riesgo de sufrir infarto, diabetes y obesidad, e incluso de desarrollar algunos tipos de cáncer.

Las personas con obesidad padecen con más frecuencia otros trastornos relacionados. Uno de ellos es el síndrome de apneas de sueño: las vías respiratorias se obstruyen mientras se duerme, lo que provoca la disminución del oxígeno en la sangre, el aumento de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial. Además, este síndrome eleva la probabilidad de sufrir un ictus y puede afectar negativamente al pronóstico de algunos tipos de cáncer como el melanoma.

Se ha comprobado que durante el periodo de sueño profundo —o fase 3— eliminamos diversos productos de desecho y tóxicos. Es el caso de la proteína beta-amiloide, principal causante de la enfermedad de Alzheimer. De manera que, si descansamos de forma muy fragmentada o superficial, la proteína se acumula de forma excesiva en nuestro organismo y contribuye en el proceso neurodegenerativo.

Aunque en ocasiones es preciso realizar un estudio para poder llegar a un diagnóstico preciso, en general es de suma importancia que cuidemos la calidad de nuestro sueño siguiendo unos hábitos saludables. Practicar ejercicio de forma regular, evitar por la tarde el consumo de bebidas con cafeína, no usar dispositivos electrónicos dos horas antes de dormir y establecer un horario para ir a la cama son rutinas que nos ayudarán a mejorar la calidad de nuestro sueño y, en definitiva, nuestra salud.

Ángela Milán Tomás es especialista en Neurología de la Clínica Universidad de Navarra con sede en Madrid.

LA PREGUNTA DE LA AUTORA

¿A qué hora apaga su teléfono móvil?



@NTunav

Opine sobre este asunto en Twitter. Los mejores tuits se publicarán en el siguiente número.